Gimnastica de dimineață

Sport și sănătate

Una din formele cele mai accesibile de practicare a educației fizice în mase o reprezintă gimnastica de dimineață. Accesibilitatea ei rezultă din faptul că se poate efectua la orice vîrstă, începînd din fragedă copilărie și pînă la adînci bătrîneți, fără a necesita aparatură și utilaje speciale.

Practicarea gimnasticii de dimineață are asupra organismului o serie de influențe, unele imediate, altele mai tîrzii. Printre efectele imediate se numără : creșterea excitabilității sistemului nervos central, activarea circulației și respirației, scurtarea perioadei de acomodare la activitatea din timpul zilei, după somn etc. Se știe că în timpul somnului scoarța cerebrală, obosită de munca depusă, își încetează activitatea pentru a se reface și, o dată cu ea, atît circulația cît și respirația se reduc simțitor. De aceea, după trezire trebuie să treacă o perioadă de acomodare la cerințele activității zilnice, perioadă în care sistemul nervos și marile funcțiuni reușesc să atingă ritmul optim de muncă. Omul care practică gimnastica de dimineață îndată după ce s-a sculat se simte bine, este voios și capabil să muncească cu spor de la început, reducînd mult perioada de inerție (somnolență) de după odihna din timpul nopții.

Practicarea regulată, zilnică, a gimnasticii de dimineață aduce după sine cu vremea o îmbunătățire în dezvoltarea fizică a organismului și mai ales în funcționarea lui, îi formează individului o ținută corectă, previne și înlătură în bună măsură tendința la îngrășare dată de sedentarism, precum și varicele (prin activitatea circulației de întoarcere), întîrzie instalarea fenomenelor de îmbătrînire (de exemplu, scleroza vasculară).

Pentru obținerea acestor efecte bune, în timpul practicării gimnasticii de dimineață se cer respectate o serie de reguli igienice. În sezonul cald, gimnastica de dimineață trebuie făcută în aer liber, pe un balcon sau în fața ferestrei larg deschise, iar în sezonul rece — în camera de dormit, aerisită în prealabil, în fața ferestrei întredeschise sau cu oberlichtul desfăcut. Echipamentul trebuie să fie cît mai sumar, astfel încît aerul să vină în contact cu pielea pe o suprafață cît mai mare a ei, realizîndu-se în felul acesta și o baie de aer, mijloc deosebit de bun de călire a corpului. După terminarea programului de gimnastică urmează toaleta de dimineață, în cadrul căreia pot fi folosite și unele procedee de călire cu apă, cum sînt : spălatul cu apă rece pînă la brîu, fricționarea pielei cu un prosop umed și apoi ștergerea cu unul uscat și aspru; stropirea sau turnarea apei pe corp, dușul cu apă caldă și apoi rece, după posibilitățile existente.

Exercițiile de gimnastică se aleg în funcție de vîrstă, de posibilitățile de execuție ale persoanei în cauză și de anumite scopuri urmărite în unele situații speciale. De pildă, în programul copiilor se vor folosi mai ales exercițiile de respirație, de formare a unei atitudini corecte și de îmbunătățire a coordonării mișcărilor ; adulții vor folosi exerciții pentru punerea în condiții de bună funcționare a sistemului nervos central și a marilor funcțiuni, în scopul scurtării perioadei de inerție după somn și a intrării rapide într-un ritm optim de muncă; persoanele în vîrstă vor executa exerciții cu o amplitudine mai redusă și cu efort mai mic, axate mai ales pe îmbunătățirea respirației și circulației (în deosebi a celei de întoarcere), precum și pe menținerea unei oarecare mobilități articulare etc. Drept aparate, cînd este cazul, se pot folosi scaunele, masa, patul și alte obiecte din casă.

În situații mai deosebite, programul de exerciții trebuie adaptat scopului urmărit. Astfel, în caz de îngrășare sau obezitate, vor predomina exercițiile care să solicite mai cu seamă segmentele unde s-a depus grăsimea ; femeile gravide vor folosi exercițiile care să le mărească tonusul musculaturii abdominale și perineale, pentru a putea suporta mai bine sarcina și a avea o naștere mai ușoară etc.

Gimnastica de dimineață le este de un real folos mai ales sportivilor, chiar și cînd se găsesc în tabere de pregătire, pentru că le dă posibilitatea unui randament mare încă de la începutul antrenamentului. În plus, în cadrul programului de gimnastică executat dimineața ei pot introduce exerciții care să le dezvolte anumite calități fizice sau grupe musculare rămase în urmă.

Durata programului gimnasticii de dimineață este de 5—10' în general, la sportivii avansați putîndu-se prelungi pînă la 15—20'.

Pentru a veni în ajutorul celor care vor să practice gimnastica de dimineață, se transmit în fiecare zi astfel de programe la posturile de radio, care sînt exemplificate duminica la televiziune. Tot în acest sens, în unele cămine studențești și internate școlare se transmit zilnic prin stațiile de radioamplificare programe de gimnastică de dimineață. În orice casă, pretutindeni unde se apelează și la serviciile gimnasticii de dimineață pentru fortificarea sănătății, foloasele nu întîrzie niciodată să se arate, motiv pentru care și noi o recomandăm cu căldură tuturor.

dr. C. ALEXANDRESCU
lector la I.C.F.



„Marea" de nori

Foto : ing. V. Panaitescu, Tg. Neamț

PORTRETUL SĂPTĂMÎNII

Pasiunea Nidiei Rimbaș

Încă de mică Nidia Rimbaș a cunoscut și a îndrăgit muntele. Dar și mai mult a început să-l iubească în anii școlii medii, cu a cărei echipă a participat la numeroase concursuri de orientare turistică.

Vremea a trecut...

În 1960, Nidia Rimbaș devine salariată a fabricii de postav Dumbrava Sibiu. Turismul, practicat și pînă atunci, dar în mod neorganizat de muncitorii de la Dumbrava, ajunge repede o preocupare permanentă a asociației sportive și cucerește numeroși adepți, mulțumită muncii perseverente de popularizare dusă de tehniciana Nidia Rimbaș. De o deosebită simpatie se bucură orientarea turistică. Astfel, pornind de la zero, în 1961 asociația sportivă a fabricii avea 14 legitimați și 56 nelegitimați, toți practicînd cu regularitate activitatea de orientare turistică.

În toamna acelui an, inimoasa noastră turistă și organizatoare turistică primește clasificarea la categoria a II-a, pe care a păstrat-o pînă în 1964, cînd a fost promovată în categoria I. Cîteva dintre cele mai frumoase performanțe ale sale : locul întîi în campionatul republican, faza orășenească, al cărei concurs s-a ținut la Curmătură, locul prim și la faza regională desfășurată în Poiana Brașov, tot primul loc și în Cupa „Ecranul" organizată la Predeal și, recent, împreună cu Margareta Mihu, locul secund pe echipe în etapa finală a campionatului național de orientare turistică, găzduit, de asemenea, la Predeal.

Nidia Rimbaș nu este numai sportivă fruntașă. Ea e și un bun arbitru, deținînd categoria I de clasificare la orientare turistică, și este în același timp membră în comisia orășenească de turism și alpinism, în cadrul căreia răspunde de problemele resortului de clasificări. În sfîrșit, Nidia nu este doar turistă ; sportul acesta rămîne marea sa pasiune, însă ea mai practică și o altă disciplină la nivel de performanță, fiind una dintre componentele echipei de popice a fabricii, care participă la campionatul orășenesc.

Fruntașă în muncă și în sport, Nidia Rimbaș, în afara dorinței de a fi ca și pînă acum printre fruntași pe locul de producție, are două dorințe: să atragă în continuare cît mai mulți tovarăși de muncă în practicarea turismului, pe care ea îl îndrăgește atît de mult și de ale cărui frumuseți și foloase este pe bună dreptate cucerită și să cîștige cu echipa fabricii titlul de campioană republicană la viitoarea ediție a primei competiții de orientare turistică din țara noastră. Și, cunoscînd-o bine, este sigur că și le va împlini!



GH. TOPÎRCEANU, coresp.

Brașovul — un mare centru turistic

„Muzeul „Cetatea Brașovului" amenajat în „Bastionul Țesătorilor", Muzeul de istorie din „Casa Sfatului", Biserica Neagră cu orga sa (una din cele mai renumite din Europa), Turnul Negru, precum și multe alte monumente istorice care ilustrează măiestria, priceperea și vitejia poporului nostru, sînt puncte de atracție pentru cei care poposesc la Brașov.

Printre toate aceste vestigii istorice, spre cer se avîntă siluetele zvelte ale fabricilor și uzinelor, ale noilor blocuri de locuit care se profilează elegant și armonios pe fundalul muntos al regiunii.

Fără îndoială că un punct „forte" pentru turiști îl constituie Poiana Brașov. Cabanele, complexul sportiv modern, hotelul turistic internațional și celelalte satisfac orice exigență. De aici, călătorul poate face o plăcută ascensiune cu telefericul pînă la cabana Cristianul Mare (cota 1705) de unde apoi, în zece minute, ajunge pe vîrful înalt al Postăvarului (1802 m).

Priveliștea ce se deschide este de neasemuit; valea Timișului și Piatra Mare, Bucegii, Cheile Rîșnoavei, Țara Bîrsei cu Măgura Codlei și Piatra Craiului — un tablou panoramic executat de un artist de neegalat: *natura*.

GH. CORCODEL



Reîntîlnire... „colegială"

Sunase de intrare. Profesoara Elena Manda, de la școala medie din Slatina, își luase catalogul clasei a X-a și, mai înainte de a intra la oră, a privit fără să vrea pe fereastra dinspre grădina școlii. O elevă se furișa pe cărare, dispărînd în cele din urmă printre ramurile pomilor.

— *Da, precis ea era* — și-a zis profesoara. *Vasăzică nici astăzi nu vine la oră. Bine!...*

Și a intrat în clasă. Într-adevăr, locul din banca elevei Cristina Cristea era gol.

— *Nu treceți absenții, tovarășe profesoară?* întrebă timidă șefa clasei, văzînd că erau gata să meargă pe teren, la sport.

— *I-am trecut, mulțumesc. Mai lipsește cineva în afară de Cristina?*

— *Nu!*

★

— *Tovarășe Manda, eleva Cristina Cristea, mi-a prezentat o scutire pentru educație fizică*, îi spuse într-una din zile dirigintele clasei a X-a, întinzîndu-i o hîrtie scrisă la mașină și ștampilată.

— *Mă așteptam la așa ceva, să știți. Nici nu-mi amintesc de cînd n-am mai văzut-o la ora mea.*

— *Vedeți și dv...* căuta s-o îmbuneze dirigintele, *nu toți elevii pot să facă sport...*

— *Știu, știu, tovarășe profesor... Însă notele de trecere nu pot să le dau pe acte, certificate, scutiri, sau orice altceva, în genul acesteia pe care mi-ați prezentat-o.*

A mai încercat dirigintele — ca orice părinte al clasei, cum sînt numiți — să aducă argumente, doar, doar, o reuși s-o convingă pe profesoara Elena Manda. Poate că în cele din urmă reușea, cine știe! Numai că la sfîrșitul anului în centrul dezbaterilor consiliului profesoral era chiar eleva Cristina Cristea. Ea „căzuse" la două materii și încă din cele principale — matematica și limba romînă. Au insistat și alți profesori să „i se dea drumul" la educația fizică. Elena Manda însă nu putea să uite cărarea din grădina școlii pe care Cristina se făcea adesea nevăzută la ora de educație fizică. De matematică sau romînă nici nu putea fi vorba. Așa că eleva Cristina Cristea a fost declarată repetentă.

★

Au trecut de atunci doi ani. Cu cîtva timp în urmă, se convocase cercul pedagogic al profesorilor de educație fizică din raionul Slatina. Pe rînd, intrau în sala școlii medii din localitate profesorii cu specialitatea educație fizică. Și, ca de obicei, responsabilul cercului — tov. St. Cosma, făcea prezența. Profesoara Elena Manda discuta cu un grup de colegi. Deodată, a simțit că-i vine amețeală. S-a așezat pe unul din scaunele ce se aflau în preajmă-i. Colegii, alarmați nu știau ce să creadă.

— *Ce-i cu tine, Lenuțo?! Ți-e rău?*

— ...

— *Hai, vorbește!*

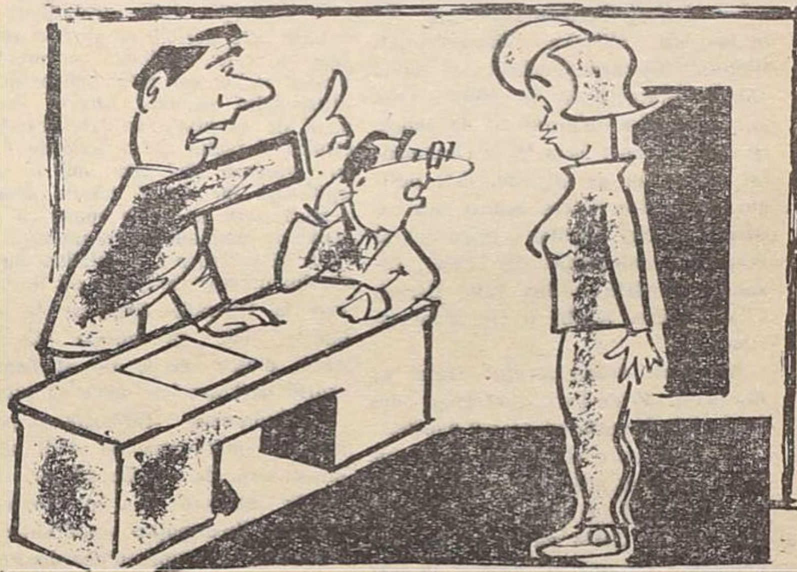
— ...

— *Ce stai gură cască, Ghițescule? Adu repede niște apă...*

În juru-i se adunaseră toți cei prezenți. O singură tînără rămăsese în același loc, în care era în momentul cînd a văzut-o profesoara Elena Manda. *Era Cristina Cristea, repartizată de secția de învățămînt a raionului Slatina, după absolvirea școlii medii, ca... profesoară de educație fizică la școala generală de 8 ani din Ipotești.*

COSTIN CHIRIAC
(după corespondența lui Al. Momete)

P. S. Profesoara Elena Manda și-a revenit după cîteva clipe, fără apă sau alte intervenții. Dar nu-și poate imagina cum arată o oră de educație fizică condusă de „colega" ei Cristina Cristea. Poate secția de învățămînt a raionului Slatina să știe mai bine...



— Și fiindcă tot mereu ai fost scutită la orele de educație fizică și ai rămas și corigentă, drept pedeapsă te vei face... profesoară de gimnastică!